

市民総合体育館

個人開放エクササイズ一覧表

●2026年10月～運用開始

曜日	教室名	時間	対象	定員	開催場所	運動強度	開始日
月	脳とカラダのチャレンジ体操	14:00～15:00	65歳以上	25名	スタジオ1	★★	10/5
月	やさしいストレッチ	15:15～16:15	65歳以上	20名	スタジオ1	★	10/5
火	かんたん健康ストレッチ	14:00～15:00	75歳以上	35名	格技室	★	10/6
火	やさしい筋トレ&ストレッチ	17:30～18:30	40歳以上	20名	スタジオ1	★★★★	10/6
水	エアロビクス	10:00～11:00	高校生以上	20名	スタジオ1	★★★★★	10/7
水	脳とカラダのチャレンジ体操	11:30～12:30	65歳以上	25名	スタジオ1	★★	10/7
木	やさしいイス体操	14:00～15:00	65歳以上	30名	スタジオ1	★	10/8
土	エアロビクス	10:00～11:00	高校生以上	25名	スタジオ1	★★★★★	10/10